

各レッスンの表記・
アイコンについて

(N)…常温
(SH)…セミホット
(H)…ホット

- FI Flexibility(柔軟性)
- Fu Functionality(機能性)
- En Endurance(持続性)
- Ag Agility(敏捷性)
- St Strength(筋力)
- Re Recovery(回復・新生)

TIME	DATE	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8:00-9:00		8:00-9:00 YOGA (N) 堀川 ゆき FI Fu Re	8:00-9:00 Depo Circuit(N) 松元 大将 Fu En Ag St	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 FI Fu Re	8:00-9:00 YOGA (H) 幸村 亜美 FI Fu En	8:00-9:00 YOGA (N) Yo (よう) FI Fu En	8:00-9:00 YOGA (H) 多田 紗衣子 FI Fu En
10:00-11:00		10:00-11:00 Depo Conditioning (H) Itsuki FI Fu En Re	10:00-11:00 YOGA (N) 岡本真季 FI Fu Re	10:00-11:00 Standing Pilates(SH) ANNA FI Fu St	10:00-11:00 YOGA (N) 片山 道子 FI Fu Re	10:00-11:00 Soft Yoga (N) Itsuki Fu Re	10:00-11:00 YOGA (N) 多田 紗衣子 FI Fu Re
12:00-13:00		12:00-13:00 Yamuna Body Rolling(N) 池畑 薫 FI Fu Re	12:00-13:00 YOGA (H) Reiko FI Fu En	12:00-13:00 Pilates (N) ANNA FI Fu	12:00-13:00 YOGA (H) 片山 道子 FI Fu En	12:00-13:00 Depo Conditioning(H) Itsuki FI Fu En Re	12:00-13:00 Depo YOGA (SH) Itsuki FI Fu En St
13:30-15:30		↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	13:30-14:15 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸	↑ 13:30-15:30 (1H) Private ↓	14:00-15:00 YOGA (N) 土屋 愛 FI Fu Re
			14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸		14:45-15:30 Kick Boxing AACC 阿部 裕幸		
16:00-17:00		16:00-17:00 YOGA (N) Chiaki FI Fu Re	16:00-17:00 YOGA (H) Chiaki FI Fu En	16:00-17:00 YOGA (N) 土屋 愛 FI Fu Re	16:00-17:00 YOGA (H) 岡本真季 FI Fu En	16:00-17:00 YOGA (N) Itsuki FI Fu Re	16:00-17:00 Depo Core (H) 三浦 香織
18:00-19:00		18:00-19:00 YOGA (H) Chiaki FI Fu En	18:00-19:00 YOGA (N) Itsuki FI Fu Re	18:00-19:00 YOGA (SH) 土屋 愛 FI Fu En	18:00-19:00 Pilates(N) ANNA FI Fu	18:00-19:00 Pilates(N) Itsuki FI Fu	18:00-19:00 Depo Muscle (N) 大野 滉季 St En Ag
20:00-21:00		20:00-21:00 Depo Army Boxcise(N) 伊藤 沙月 FI Fu St En Ag	20:00-21:00 YOGA (SH) Chiaki FI Fu En St	20:00-21:00 YOGA (H) 堀川 ゆき FI Fu En St	特別プログラム	20:00-21:00 Depo Core (H) 羽田 真弓 Fu St En	

会員費別途扱い、ビジター可レッスンの料金について

非会員の方は1名様5,400円(税込)

AACC KickBoxing...会員・非会員ともに1名様5,400円(税込)。

1レッスン3名様まで(1名様10,800円(税込)にて貸切予約可)

Private...13:30~15:30のうち1時間(一日1組様限定)

会員・非会員ともに1名様10,800円(税込)/お子様同席可

Sound Meditation Itsuki Fu Re 6月6日	SHINDO 花澤 清隆 FI Fu St En Ag 6月13日	Kick Boxing AACC 阿部 裕幸 FI Fu St Ag 6月20日	Mental Facilitation 鈴木 泰堂 Re 6月27日
--	--	--	---